

奈良地区センター自主事業

令和3年度 後期シニア健康体操

開催日：10月～1月の金曜日 全8回(月2回)

【第1・第3金曜日】

10/1・15 11/5・19 12/3・17 1/7・21

Aコース 9:30～10:15

Bコース 10:45～11:30

【第2・第4金曜日】

10/8・22 11/12・26 12/10・24 1/14・28

Cコース 9:30～10:15

Dコース 10:45～11:30

※A・Cコースは体操前に用具の出し入れを、
B・Dコースは体操後の会場清掃のご協力をお願いします。

対象：青葉区在住の60歳以上の方

参加費：各コース 2,000円（全回分 保険料含む）

定員：各コース 50名

申込締切：**8/23(月)(必着)**

申込方法：①または②の方法でお申込みください。

①往復はがきで申込み

氏名・ふりがな・性別・年齢・住所・電話番号・
希望コース（第1希望、第2希望）を明記

※返信用はがきの裏は何も書かないでください。

②センター窓口で申込み

自分の住所・宛名を書いた官製はがき（裏は何も
書かない）を持って、受付で申し込み。

お問い合わせ

227-0036 横浜市青葉区奈良町1843-11

横浜市奈良地区センター TEL045-963-5380